



# Kurkuma-Nuss-Porridge mit Weintrauben



## Zutaten für 1 Portion

|           |                               |
|-----------|-------------------------------|
| 1 Flasche | Fresubin® PRO Drink Haselnuss |
| 1 kleiner | Apfel                         |
| 2 EL      | Apfelsaft oder Wasser         |
| 3 EL      | zarte Haferflocken (25 g)     |
| 1 TL      | Kurkuma                       |
| 50 g      | kernlose Weintrauben          |

## Nährwerte pro Portion

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 705 kcal |
| Eiweiss       | 33 g     |
| Kohlenhydrate | 92 g     |
| Fett          | 20 g     |



## Zubereitung

1. Den Apfel, falls gewünscht, schälen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Apfelstücke und den Saft oder das Wasser in einen Stieltopf geben und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze kochen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Dies dauert etwa 3-5 Minuten.
2. Haferflocken, Fresubin® PRO Drink Haselnuss und Kurkuma einrühren. Nun das Gemisch erwärmen, aber nicht aufkochen. Deckel aufsetzen und den Topf vom Herd nehmen. Den Porridge 10 Minuten ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Weintrauben waschen. Die Trauben abtrocknen und gegebenenfalls halbieren.
4. Den Porridge zusammen mit den Trauben in einer Schüssel servieren.

### TIPP

Der Porridge schmeckt nicht nur mit Weintrauben, sondern auch mit vielen anderen frischen Früchten, ungesüßten Obstkonserven oder Tiefkühlprodukten.